열매 맺는 소그룹 지도자를 위한 편지

주후 2024년 3월 11일 제607호

**시간 관리도 영성이다**

시간 관리에 관한 우리의 고질적 문제는 단순히 ‘잘못된 일정 관리’같은 표면적 차원을 넘어섭니다. 이 시대의 성도 안에 ‘일, 시간, 세상을 향한 하나님의 계획에서 내가 맡은 역할’에 관한 그릇된 관념이 깊이 자리 잡고 있습니다. 이런 까닭에 조던 레이너는 <시간 관리도 영성이다>에서 시간의 창조주 예수님께서 시간에 묶인 인간의 몸을 입고서 이 땅에서 시간을 어떻게 쓰셨는지 면밀히 살펴봐야 한다고 조언합니다. 조던 레이너는 목적으로 충만하고 현재에 집중하며 더없이 생산적인 삶을 살기 위한 일곱 가지 성경적 원칙을 강조했습니다. 이 모든 기본 원칙은 예수님의 삶과 명령에서 나온 내용입니다. 그가 설명한 내용 중 몇 가지를 소개하며, 시간의 창조주이신 예수님께서 보여주신 삶을 본받아 현재에 집중하며 더 없이 생산적인 사람으로 성장하는 소그룹 리더가 되기를 바랍니다.

**시간 관리 대원칙 1 - ‘시간의 창조주’와 말씀으로 시간을 보내며 기도하라**

하나님의 목적을 위해 우리의 시간을 구속하려면 매일 그분의 말씀을 공부하면서 그분과 교제하는 습관을 길러야 합니다. 사복음서를 보면 예수님께서는 잠을 비롯한 다른 어떤 것보다도 아버지와 함께 함께하는 시간을 중시하셨습니다(막 1:35, 눅 6:12). 말씀 안에서 보내는 시간이 하나님과 교제하는 시간입니다. 우리는 하나님을 떠나서는 아무것도 할 수 없습니다. 그리고 성경적 진리들을 기도로 각자 자신에게 선포해야 합니다. 주어진 시간 안에서 아는 대로 매일 해도 좋고, 매주 해도 좋습니다. 어떤 내용으로 기도해도 다 괜찮습니다.

**시간 관리 대원칙 2 - 하나의 ‘할 일 추적 시스템’을 만들어 관리하라**

우리에게 가장 필요한 것은 목록 앱이 아니라 작업 흐름(workflow)이 필요합니다. 훌륭한 작업 흐름 덕분에 좋은 결과를 얻는 것도 좋지만, 더 좋은 점은 주변 사람이 나를 깊이 신뢰하게 됐다는 점입니다. 작업 흐름을 ‘할 일 추적 시스템’으로 부를 수 있습니다. 이는 모든 열린 고리를 닫을 때까지 할 일을 한군데로 모아서 추적하기 위한 공간을 의미합니다. 이메일을 포함해 달력, 문자 메시지 등 모든 열린 고리를 하나의 시스템으로 만들어서 관리하는 것입니다. 이렇게 할 일 추적 시스템이 만들어지면 흐지부지 원 상태로 돌아오지 않도록 매주 빠짐없이 관리해야 한다는 것입니다.

**시간 관리 대원칙 3 - 소음의 왕국에서 벗어나라**

세 번째로 시간 관리의 원칙은 우리의 삶이 소음으로 꽉 차 있지 않도록 조심해야 합니다. 피카소는 “큰 고독이 없이는 그 어떤 진지한 일도 불가능하다”고 말했습니다. 우리의 삶이 소음으로 꽉 차있으면 아무 일도 할 수 없습니다. 삶 속의 소음을 잠재우기 위해서는 ‘인피니티 풀(infinite pools)’에서 헤엄치기를 멈춰야 합니다. 인피니티 풀은 앱을 비롯한 끝없이 채워지는 콘텐츠의 원천을 의미합니다. 인스타그램 스토리, 페이스북 뉴스 피드 등 쓸데없는 이야기를 끊임없이 스크롤하기 쉽게 만든 뉴스 웹사이트가 포함됩니다. 인피니티 풀의 반대는 콘텐츠의 ‘피니트 풀’(finite pools), 곧 유한한 풀입니다. 종이로 된 잡지와 신문 같은 것이 유한한 풀입니다. 그리고 휴대폰이 일으키는 소음과 불안에서 충분한 시간 동안 떨어져 있어야 합니다. 아침에는 특히 더 그렇습니다. 아침에는 하나님의 말씀과 시간을 보내고 그분의 음성에 귀를 기울여야 하기 때문입니다. 존 마크 코머 박사가 참 적절한 비유를 들어 주셨습니다. 우리는 “휴대폰을 양육해야”한다는 것입니다. 아이를 키울 때처럼 휴대폰을 언제 잠재우고 언제 휴대폰이 침실에서 나오도록 허용할지 ‘우리’가 결정해야 한다는 것입니다. 이 관계에서 우리가 부모이고, 휴대폰은 아이가 되어야 합니다.

**시간 관리 대원칙 4 - 생산적인 쉼을 누리라**

예수님을 본받아 내 시간을 구속하려면 하나님이 설계하신 쉼의 리듬, ‘생산적이지 않게 보이나 내 목표와 영혼에 더 없이 생산적인’ 쉼의 리듬을 받아들여야 합니다. 이를 위해서는 2시간 단위로 긴 시간 휴식을 취해야 합니다. 2시간 단위의 휴식을 제대로 가지면 인체 내 에너지가 거의 완벽하게 회복되기 때문입니다. 레오나르도 다빈치는 500년도 더 전에 이런 쉼의 리듬에 따라 그림을 그리는 동안 자주 휴식을 취했다고 합니다. 그는 이렇게 말했습니다. “계속해서 일하면 판단력이 떨어진다. 어딘가 좀 멀리 가라. 그러면 일을 정확히 꿰뚫어 보고 어딘가 어색한 부분을 더 잘 볼 수 있다.”

그리고 매일 밤 8시간의 수면 기회를 만들어야 합니다. 잠의 가장 놀라운 유익은 잠이 ‘창의적인 문제 해결 능력’을 높여 준다는 것입니다. 또한 충분한 잠은 일터나 가정에 깊이 참여하려고 할 때 ‘집중력’을 높여주며, 더 많은 소득을 얻는 능력을 배가시켜줍니다. D. A. 카슨은 잠에 관해 이런 강한 표현을 썼습니다. “때로 우주에서 가장 경건한 일은 밤에 잠을 푹 자는 것이다. 밤새 기도하는 것이 아니라, 잠을 자는 것이다.” 매일 밤 7~8시간을 자는 것이 불가능하게 들릴 수 있습니다. 하지만 쉼은 우리가 얼마나 생산적인지와 상관없이, 선한 일을 얼마나 많이 했는지 상관없이 하나님이 사랑하시고 기뻐하시는 자녀라는 사실을 우리 자신에게 선포하는 행위입니다.

어쩌면 지금까지 이야기한 원칙들을 지키다보면 꽤 절제력이 있는 사람으로 발돋움할지 모릅니다. 예수님 자신도 이 땅에 계실 때 그분의 시간을 놀랍도록 절제하며 사용하셨습니다. 예수 그리스도의 제자로서 그리고 공동체를 섬기는 리더로서 우리는 시간을 구속하기 위해 절제력을 발휘해서 예수님처럼 목적으로 충만하고 현재에 집중하며 더없이 생산적인 사람이 변화되어야 합니다.

※이 글은 『시간 관리도 영성이다』(조던 레이너, 두란노)의 내용을 일부 발췌 및 참고하여 작성되었습니다.

평신도를 깨운다 국제제자훈련원

Called to Awaken the Laity

Disciple-making Ministries Int??l

06721 서울시 서초구 효령로68길 98

전화 : 02) 3489-4200

팩스 : 02) 3489-4209

E-mail : cal@sarang.org

www.discipleN.com, www.sarangM.com